

Меню на 31.10.2023 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
170	Голубцы ленивые куриные (170гр)	Ккал-261, Бел-16, Жир-16, Угл-17
20	Салат из вареной свеклы с луком (20гр)	Ккал-27, Жир-2, Угл-2
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-568, Бел-26, Жир-26, Угл-62
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
Итого за Полдник		Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25
<u>Ужин</u>		
100	вареники ленивые (100гр)	Ккал-172, Бел-14, Жир-8, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-196, Бел-14, Жир-8, Угл-18
Итого за день		Ккал-1 321, Бел-59, Жир-52, Угл-161

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

